

**SAFALUD 2017-18**

## **Colegio Safa-Grial (Valladolid)**

Ciclo Formativo de Grado Superior de Dietética  
Profesora Responsable: M<sup>a</sup> Isabel Pérez Pablos

## 1. SINOPSIS DEL PROYECTO Y LINK DEL VIDEO:

SAFALUD es un proyecto que llevan a cabo alumnos del segundo curso del Ciclo Superior de Dietética. Su finalidad es prevenir la obesidad infantil, -y las enfermedades asociadas a ella-, en niños que cursan Educación infantil y primaria en nuestro entorno. Además, se desarrollan actividades entre sus familias ya que son los responsables de la alimentación que siguen los niños.

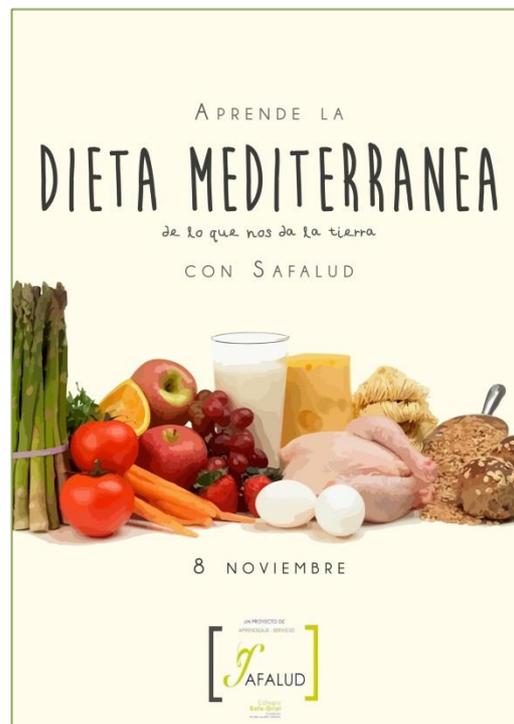
Este proyecto se desarrolla entre los alumnos del Colegio Safa-Grial desde el curso 2009-10. Aunque a lo largo de los cursos se ha ido modificando la estructura, su esencia sigue siendo la misma.

Para lograr mayor impacto en el servicio, en cada curso se han abordado diferentes aspectos de la alimentación saludable. Durante este curso se ha tratado especialmente el tema de “la Dieta Mediterránea”.

Link del vídeo:

<https://youtu.be/YFFpshFEzN8>

**Imagen:** Cartel elaborado por los alumnos para promocionar la jornada educativa en las aulas.



## 2. NECESIDAD SOCIAL QUE ATIENDE EL PROYECTO:

Es conocido que la obesidad es un grave problema en la sociedad actual, numerosos indicadores dan fe de ello. También es sabido que la obesidad en niños es determinante del nivel de salud de esos niños cuando se convierten en adultos.

Para revertir la tendencia al alza de la obesidad infantil, la OMS a través de la “Comisión para acabar con la obesidad infantil, ECHO –siglas en inglés–” propone a los gobiernos varias recomendaciones. Entre ellas destaca la de **“Promover entornos escolares saludables y aportar conocimientos básicos en materia de salud, nutrición y actividad física en niños y adolescentes en edad escolar”**.

Teniendo en cuenta esta recomendación, el proyecto SAFALUD pretende llevarlo a cabo desde los conocimientos que los alumnos de Dietética han ido adquiriendo a lo largo del Ciclo, enmarcado en la asignatura de “Educación Sanitaria y Promoción de la Salud”.

### 3. NECESIDADES EDUCATIVAS DE LOS CHICOS Y CHICAS QUE DESARROLLAN EL PROYECTO:

Este proyecto permite que los alumnos lleven a la práctica un proyecto de Educación Sanitaria, lo que les facilita la adquisición de las estrategias y los conocimientos necesarios para el desempeño de su futura profesión. Además, les hace ser conscientes de la importancia que tiene el trabajo que, como Dietistas, van a desarrollar en la sociedad

Los alumnos necesitan fórmulas atractivas que les permitan entrenarse en habilidades sociales y organizativas tales como la planificación, la reflexión y el trabajo en equipo. SAFALUD permite que desplieguen diversas actividades que consiguen ese entrenamiento que necesitan.

### 4. DESCRIPCIÓN DEL SERVICIO Y TAREAS QUE CONTIENE:

El estado nutricional de la población infantil depende en gran medida del conocimiento y actitudes de las familias. Por eso, se han realizado varias acciones de servicio:

#### 1. CON LOS NIÑOS:

#### SAFALUD 2017-18

**NIÑOS**

Actividades educativas en las aulas de 3º infantil, 1º y 2º primaria

Jornada Dieta Mediterránea, 8 noviembre



Teniendo en cuenta la edad de los niños a los que se ha dirigido SAFALUD (entre 5 y 7 años), el servicio que se presta está centrado en una serie de **actividades lúdico-educativas** que permiten que los mensajes sobre alimentación saludable puedan ser interiorizados por los niños.

Para llevar el proyecto a la práctica, el grupo de Dietética se dividió en seis grupos de alumnos, para poder repartirse entre las seis aulas del centro (dos en cada uno de los siguientes niveles: 3º Educación infantil y 1º y 2º de Primaria). A cada uno de los

grupos se le asignó uno de los siguientes **temas**, relacionado con la Dieta Mediterránea:

- Los efectos de una alimentación saludable.
- 5 comidas al día.
- Consumo de frutas y verduras.
- El pescado y la carne en la dieta mediterránea.
- Los cereales y los lácteos en la dieta mediterránea.
- Consecuencias del abuso de snacks y bollería.

Después, cada grupo debió desarrollar el **protocolo de las actividades** que servirían para lograr transmitir a los niños información relevante y motivadora sobre el tema que se les había asignado.

Una vez decididas las actividades y orientadas para lograr el máximo aprovechamiento, se elaboró todo el **material** necesario para llevarlas a la **práctica**. Esto se realizó en las aulas del colegio Safa-Grial. Todos los alumnos de Dietética tuvieron contacto con todos los niños de Safa, pues fueron rotando por las aulas a lo largo de la jornada.

El carácter de las actividades que se han realizado es diverso, para mantener un buen nivel de atención y motivación en los niños. La idoneidad de todas las actividades es supervisada por las tutoras del Ciclo de Infantil y Primaria, que siempre están presentes durante la prestación del servicio.

Entre las actividades que se presentaron destacaron la una representación con canción sobre las 5 ingestas, una carrera de camellos (como las de la feria) con preguntas sobre las frutas, actividades en gran grupo sobre opciones saludables, la pirámide alimentaria, etc.

Algunas actividades surgieron de la mezcla o adaptación de diferentes juegos tradicionales o directamente fueron inventadas por los chicos. Esto les permitió desarrollar su imaginación e iniciativa.

Al finalizar la jornada se dispuso de un tiempo de juegos en el patio, momento que se aprovechó para educar en la importancia de conjugar una buena alimentación con la práctica de ejercicio físico.

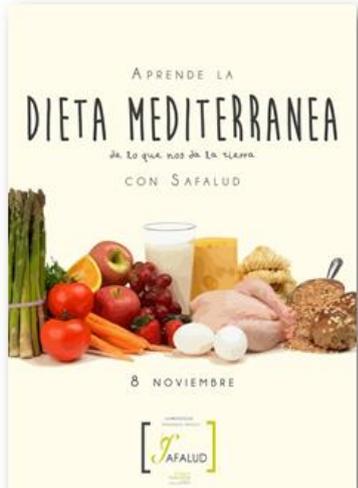
2. CON LAS FAMILIAS:

FAMILIAS

Cartel y carta circular

Página FACEBOOK @safalud

Video con la FAPSCL, para la educación de personas sordas



The image shows a vertical poster for 'Aprende la Dieta Mediterránea' by Safalud. The poster features a variety of fresh ingredients including asparagus, tomatoes, carrots, grapes, chicken, bread, and eggs. The text on the poster includes 'APRENDE LA DIETA MEDITERRANEA de lo que nos da la tierra CON SAFALUD' and the date '8 NOVIEMBRE'. At the bottom, there is a logo for '7º SAFALUD'.

Previo a las actividades en las aulas, se informó a las familias sobre el tema y fechas en las que se iba a trabajar SAFALUD. Además, se les presentó el canal de comunicación elegido este curso para motivar a las familias. Este canal ha sido una página de Facebook, **@Safalud**, que se alimentó con contenidos elaborados por los alumnos.

En una segunda fase de proyecto y con la intención de potenciar la iniciativa de los alumnos, se les animó a presentar ideas que ayudaran a dar a SAFALUD más alcance y visibilidad. Entre las ideas que presentaron destacó el uso, de una forma u otra, de las redes sociales, la emisión de programas en una Radio Comunitaria o la que finalmente se llevó a cabo, que fue la grabación de un **vídeo** en colaboración con la Federación de Asociaciones de Personas Sordas de Castilla y León (FAPSCYL). Este vídeo ha conseguido alcanzar a 7.500 personas en la página FB @Safalud y 2500 reproducciones del vídeo. Es destacable que no existe apenas información sobre el tema de la alimentación saludable dirigida a personas sordas, con lo que ha tenido gran acogida entre este colectivo.

Link vídeo en FB

<https://www.facebook.com/Safalud/videos/1883540678623641/>

Aunque las ideas aportadas por los alumnos podrían haber logrado gran alcance, no fue posible llevarlas a la práctica, porque el curso termina en el mes de febrero ya que posteriormente deben realizar su periodo de formación práctica (FCT).

## 5. OBJETIVOS EDUCATIVOS/ COMPETENCIAS Y VINCULACIÓN CURRICULAR

Este proyecto de educación alimentaria se desarrolla dentro del módulo del segundo curso denominado “Educación Sanitaria y Promoción de la Salud” aunque para ello es necesario poner en práctica los conocimientos trabajados a lo largo del todo el Ciclo Formativo. A continuación señalo los principales objetivos del proyecto en relación a los módulos implicados:

1. **Educar a la población en hábitos alimentarios saludables**, vinculado con el módulo: “Educación sanitaria y Promoción de la Salud”. A través de SAFALUD se ejecuta en la práctica un Programa de Educación Sanitaria planificado por los alumnos.

2. **Conocer la importancia de prevenir patologías a través de la alimentación adecuada y, concretamente, prevenir la obesidad y sobrepeso infantil**. Vinculado con los módulos: “Educación sanitaria y Promoción de la Salud”, “Alimentación equilibrada”, “Fisiopatología aplicada a la Dietética” y “Dietoterapia”.

3. **Desarrollar habilidades sociales y organizativas y fomentar la empatía, responsabilidad e iniciativa en los alumnos del Ciclo Formativo**. Se trata de objetivos transversales a la formación de todos nuestros alumnos, por los que están implicados todos los módulos del Ciclo.

## 6. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y DE REFLEXIÓN

Con la finalidad de que los alumnos transmitieran información actualizada y real sobre el tema que se iba a tratar, fueron importantes diversas actividades de aprendizaje previas tales como:

1. Estudio de las fases de la Programación y Planificación y de los Métodos de Educación Sanitaria (contenido propio del módulo de Educación Sanitaria). Para ello, se analizaron programas existentes como el Plan Integral de Diabetes Mellitus de Castilla la Mancha.
2. Investigación sobre el Programa Perseo de la AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y la Promoción de la Nutrición saludable). Se trata de un programa piloto para la lucha contra la obesidad en niños de 6 a 10 años que se llevó a cabo en diversas CCAA.
3. Profundización en conocimientos previos sobre obesidad, contenido nutricional de los alimentos, etc., adquiridos a través de los diferentes módulos del Ciclo.
4. Debate tras el visionado de un vídeo del Dr. Valentín Fuster, especialista en obesidad y médico en el Hospital Monte Sinaí de Nueva York.  
Enlace al video: <https://www.youtube.com/watch?v=W6D0xalb6cY>
5. Charla impartida por Dña. Elsa Redondo, profesora en la Escuela Universitaria de Magisterio, EUM Fray Luis de León, Valladolid acerca de la “Adaptación a las características psicoevolutivas de la infancia”. En esta charla se expusieron aspectos importantes para facilitar la comunicación con los niños con los que se trabajaría posteriormente.
6. Charla del Profesor Pablo Cano, responsable de Redes Sociales y Comunicación en el Colegio Safa-Grial, en la que se formó a los alumnos sobre cómo transmitir información de forma atractiva a través de la página de Facebook.
7. Formación en el manejo de herramientas informáticas on-line para la presentación de algunos de los productos necesarios como el cartel. Para esto se les mostró el uso de Canva [https://www.canva.com/es es/](https://www.canva.com/es_es/) y de Easel <https://www.easel.ly>

Como actividad de reflexión principal, se pidió a los alumnos que elaboraran un portfolio de aprendizaje a lo largo de todo el proceso, desde la presentación del proyecto hasta la prestación del servicio. De esta forma, se intentó promover en los alumnos el aprendizaje auto-reflexivo, el pensamiento crítico, su responsabilidad respecto a los aprendizajes que iban adquiriendo y la aplicación práctica de dichos aprendizajes.

## 7. PARTICIPACIÓN, PROTAGONISMO Y ORGANIZACIÓN DE LOS CHICOS Y CHICAS

A lo largo de todo el proyecto, se ha intentado que los alumnos controlaran todas las fases y reflexionaran sobre lo que estaba ocurriendo para poder introducir los cambios necesarios en el momento adecuado.

El objetivo siempre ha sido que los alumnos se sintieran responsables del servicio y con libertad para la toma de decisiones necesarias, teniendo en cuenta que el grupo de alumnos era amplio (27 alumnos) y que esas decisiones se debían tomar en consenso, buscando siempre el bien común.

Desde el momento de la presentación del proyecto se fueron realizando diversas dinámicas para conseguir la mayor implicación y participación por parte de todos los chicos.

Han sido momentos clave:

- El acuerdo del cronograma del proyecto de forma que respetaran los tiempos necesarios y se adaptara al curso académico.
- La toma de decisiones respecto a los temas sobre los que se iba a informar a los padres.
- La selección de las actividades que se desarrollarían finalmente en las aulas.
- La elección del cartel para la difusión del proyecto que iba a representarnos este curso. Cada grupo de alumnos presentó su propuesta y finalmente se eligió por votación la que les pareció más adecuada.
- Finalmente, cada alumno pudo reflejar todas sus reflexiones en su portfolio de aprendizaje.

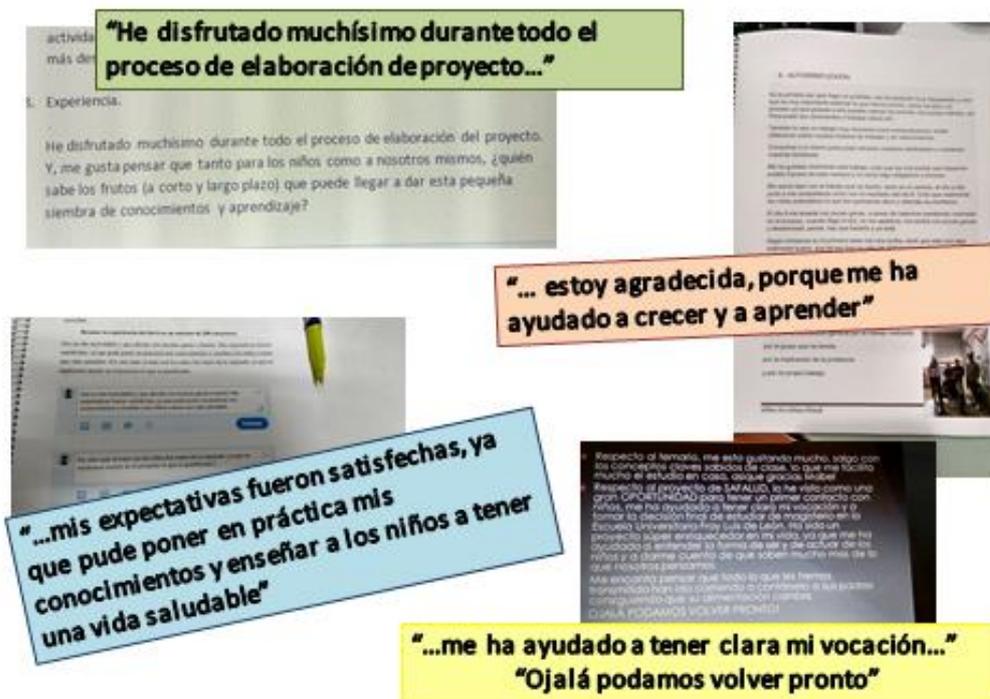


Imagen: Reflexiones en los portfolios elaborados por los alumnos

## 8. TRABAJO EN RED QUE REQUIERE EL PROYECTO

El proyecto se lleva a cabo en las instalaciones del Colegio Safa-Grial. Para poder realizarlo, existe un trabajo organizado de puesta en común entre todos los profesores implicados, tanto del Ciclo Formativo como de Infantil y Primaria.

En este curso se ha contado con la colaboración del personal (intérpretes, técnicos en comunicación audiovisual y personal administrativo) de la Federación de Asociaciones de Personas Sordas de Castilla y León (FAPSCYL) así como sus instalaciones y equipos. Además, se ha colaborado con la EUM Fray Luis de León de Valladolid para la formación de nuestros alumnos.

## 9. CELEBRACIÓN Y DIFUSIÓN

La celebración del proyecto se realizó posteriormente a la sesión en las aulas con los niños de infantil. Para ello, se preparó un aperitivo para los chicos y chicas y se proyectaron las imágenes recogidas en los días de desarrollo de las actividades. En este acto, recibieron felicitaciones por parte del equipo directivo y profesores del centro.

Este momento sirvió de gran reflexión final y en un entorno relajado, los alumnos festejaron la forma en la que habían superado las dificultades que habían ido surgiendo y también se maravillaron de los lazos que habían surgido con los niños que habían conocido durante la prestación del servicio.

Además, en el acto de graduación de los alumnos, se hizo por parte de la Directora General del Centro una mención especial al trabajo realizado por los alumnos y se proyectaron imágenes de las sesiones realizadas en las aulas.

Respecto a la difusión del proyecto, se elaboraron cartas circulares para los padres, para que conocieran el tema que se iba a tratar este curso y se les invitó a que plantearan todas las sugerencias que desearan para ser incluidas en el proyecto.

También se utilizó la página WEB y la cuenta de Twitter del centro para difundir las actividades realizadas en cada momento.

Además, se colocó el Cartel que elaboraron los alumnos en lugares destacados durante los días previos a la celebración de las actividades.

El proyecto SAFALUD por su larga trayectoria es muy querido en el centro, y tiene reservado un gran panel colocado en uno de los pasillos del centro para difundir lo que se va realizando a lo largo de los cursos.

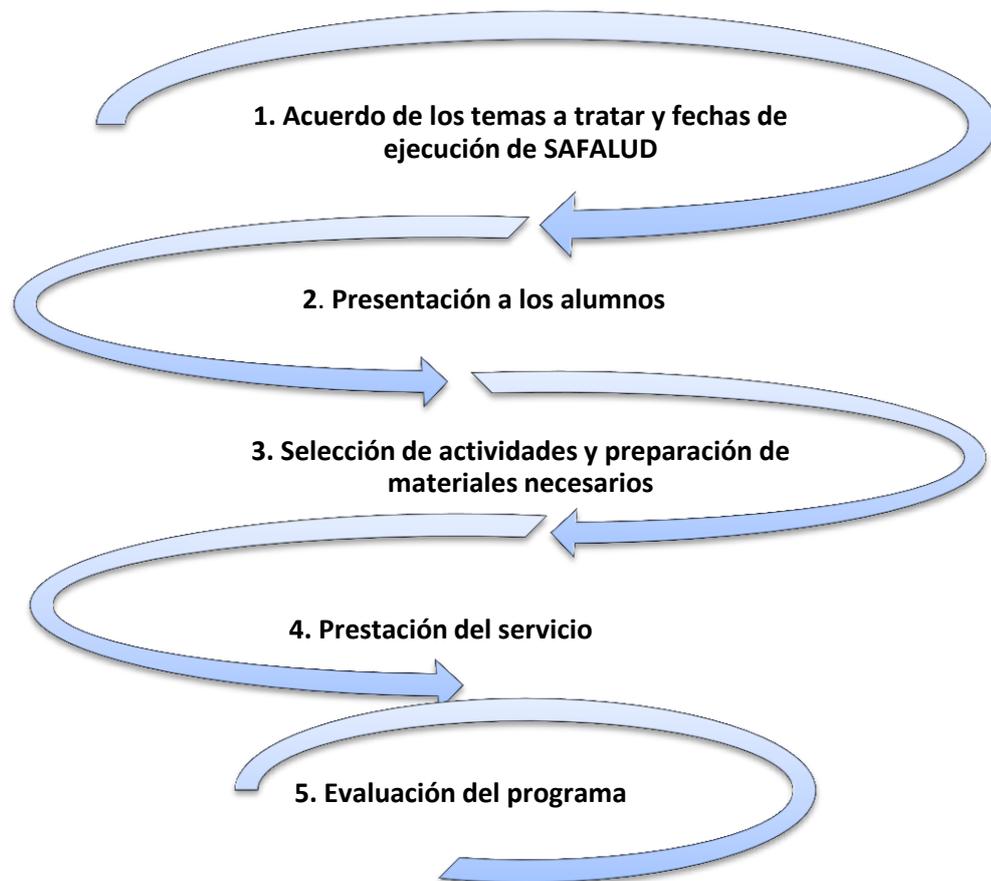
Durante el curso 2017-18, SAFALUD ha sido presentado como una experiencia destacada de ApS en diferentes encuentros de profesores como en:

- la Jornada SalamancaInnova, organizada por la Dirección Provincial de Salamanca para profesores de Formación Profesional, como ejemplo de Buenas prácticas de Aprendizaje-Servicio el 30 de noviembre de 2017
- la Jornada "Introducción al ApS" en el Centro de Formación del Profesorado e Innovación Educativa (CFIE) de Valladolid el 22 de marzo de 2018

## 10. CALENDARIO Y DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL PROYECTO

Como ya se ha comentado anteriormente, SAFALUD lleva celebrándose desde el curso 2009-10. Al prestarse el servicio a todos los alumnos y sus familias de niños de Educación infantil y primer ciclo de Primaria, se consigue que la educación sobre alimentación equilibrada les llegue a lo largo de varios cursos, con lo que aumenta su motivación hacia el cuidado de su salud.

En cada curso los temas, objetivos y actividades tratados son diferentes pero siempre de acuerdo a las siguientes etapas:



### 1. Acuerdo de los temas a tratar y fechas de ejecución de SAFALUD: primera semana de septiembre 2017.

Para el desarrollo práctico del proyecto se eligió el tema “La Dieta Mediterránea” y se definieron los objetivos a conseguir este curso, con la intención de que sirviera de vehículo para enviar mensajes educativos a la población a la que se presta el servicio. Esta etapa se hace en colaboración entre los profesores implicados en el proyecto.

**2. Presentación a los alumnos del Ciclo Formativo. 6 de octubre de 2017.**

Se trata de un momento importante. Los alumnos acababan de empezar el curso, estaban a la expectativa de lo que se les planteaba y necesitaban conocer los detalles del proyecto durante este curso.

SAFALUD es la parte central del módulo en el que se desarrolla. Es una magnífica oportunidad para llevar a la práctica lo que se explica en él.

Durante la presentación se les proporcionó información acerca de los antecedentes del proyecto, la forma en la que sería evaluado (rúbricas, portfolio) y sobre todo, se les invitó a disfrutar de la experiencia.

**3. Selección de actividades y preparación de materiales necesarios: mes de octubre y primera quincena de noviembre de 2016.**

Una vez adquirido el conocimiento teórico para desarrollar el proyecto, los alumnos organizados en grupos de trabajo, debieron presentar los protocolos de las actividades que se realizarían para alcanzar cada objetivo específico así como el material necesario para poder desarrollar las actividades.

Como ya se ha comentado en el punto 7 de este documento, en esta fase hubo un momento clave, en el que los alumnos debían decidir mediante un proceso de reflexión qué actividades se realizarían finalmente para prestar el servicio más adecuado y para difundir el proyecto.

Esta fase se realizó siguiendo el cronograma de trabajo previamente elaborado en gran grupo, para asegurar el correcto cumplimiento de los plazos.

**4. Prestación del servicio:**

**a) En las aulas de infantil y primaria. 8 de noviembre.**

En esta etapa hacemos referencia al servicio prestado propiamente a los niños en sus aulas, ya que las actividades de difusión a las familias se realizaron a través de diferentes canales durante un periodo más prolongado.

**b) A las familias. A partir de la primera semana de noviembre.**

En esta fase es destacable la participación de todos los alumnos en la “alimentación” de la página de Facebook y el diseño, preparación y difusión del vídeo destinado a personas sordas.

**5. Evaluación del programa: a partir de la prestación del servicio.**

La evaluación fue múltiple, primero por parte del profesorado de infantil y primaria (que además transmiten las impresiones de las familias y niños) y la profesora del Módulo de Educación Sanitaria, segundo por los participantes en el proyecto, los alumnos del Ciclo Formativo a través de su portafolio de aprendizaje de dicho módulo. Esta evaluación siempre permite introducir mejoras de cara al siguiente periodo SAFALUD y reflexionar sobre los aprendizajes obtenidos.

## 11. RECURSOS NECESARIOS PARA IMPULSAR EL PROYECTO

SAFALUD no cuenta con un presupuesto económico concreto. Todo lo necesario para la puesta en marcha se resume en el material escolar habitual de un colegio así como los recursos tecnológicos que ya tenemos para el resto de las actividades de nuestros alumnos.

Nos regimos por la máxima de la sencillez, reutilizar lo disponible entre las distintas actividades e intentar crear recursos propios sencillos y llamativos que ayuden a transmitir nuestros mensajes.

Sin embargo, lo más importante es el capital humano. Los profesores implicados en el proyecto son uno en el Ciclo Formativo y seis en las aulas de infantil y primaria y los agentes del servicio que este año han sido 27 alumnos del Ciclo Formativo de Dietética.

## 12. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

### Evaluación del proyecto:

Los resultados obtenidos en SAFALUD compensan con creces el esfuerzo de ponerlo en marcha y por ello, se va a llevar a cabo una nueva edición durante el próximo curso. Dada la importancia que tiene el proyecto para las personas participantes, SAFALUD es el núcleo del módulo en el que se desarrolla y el resto de las actividades formativas del mismo giran en torno a este proyecto.

Tras los ajustes incorporados este curso, se destacan como aspectos fuertes de proyecto el haber:

1. Dado mayor libertad a los alumnos para que tuvieran la posibilidad de plantear sus propios retos y que pudieran decidir qué otros tipos de acciones de servicio estaban dispuestos a realizar.
2. Reforzado la difusión de los productos de servicio a través de la tecnología y las redes sociales.

Como punto de mejora para el próximo curso se ha detectado la necesidad de establecer alianzas con empresas del sector alimentario y contactos con personas destacadas en materia de salud.

### Evaluación de los aprendizajes:

Mediante SAFALUD además de la puesta en práctica de los conocimientos teóricos, nuestros alumnos:

- Desarrollan habilidades personales como control emocional, autocrítica, creatividad, responsabilidad, perseverancia, y afrontar problemas.
- Adquieren habilidades sociales como saber dialogar y negociar, relacionarse, cooperar y trabajar de forma cooperativa y flexible.
- Desarrollan habilidades de dirección como la organización de tiempos y tareas, el anhelo de superación y aprenden a proponer objetivos, planificar y llevar a cabo proyectos.

Los alumnos del Ciclo Formativo, a través de la reflexión que les supone hacer su portafolio son conscientes de que son capaces de enfrentarse a retos y de la importancia que ha tenido su acción sobre los niños, gracias a la educación alimentaria, para conseguir personas más sanas.

Numerosos chicos nos han animado a que SAFALUD se siga realizando en cursos próximos y han agradecido haber disfrutado de una oportunidad que no se puede vivir en todos los centros.

Respecto a la participación, todos los alumnos matriculados en el segundo curso de Dietética participan en SAFALUD y aunque todos deben cumplir todas las fases del proyecto, cada uno pone sus fortalezas al servicio del grupo. Así, por ejemplo, aquellos que se manejan mejor con el uso de la tecnología se encargan de preparar el material como las infografías o si alguien desataca por sus cualidades artísticas, se dedica más a la elaboración del cartel mientras que otros están más pendientes de la transmisión de la información a los niños.

### Evaluación del servicio:

Es difícil evaluar el conocimiento que adquieren niños tan pequeños sobre alimentación saludable y en qué grado ayuda a prevenir la obesidad en ellos, puesto que tienen múltiples influencias en el día a día sobre esta materia. Sin embargo, tratamos de aumentar el impacto de nuestro servicio al repetir con los mismos niños durante tres cursos cada edición de SAFALUD.

Los padres participantes trasladan a sus tutoras sus impresiones, siempre positivas, sobre el proyecto y lo que sus hijos comentan en casa a la hora de comer de lo que han aprendido en el colegio

